

# Vad är honung?

## Hur använder du honung?

68 % använder honung som smaksättning i the och smoothies. Hur gör du? Varför inte prova något annat?

Honung består av ca 75 % sockerarter. Resterande är till största del vatten och en liten (ca 5%) andel enzymer, mineraler och vitaminer.

HONUNGSKOLLEN.se

## 100 % honung i burken?

För att få kallas honung måste 100 procent av honungens innehåll komma från binas nektar- eller dagginsamling, annars är det inte honung.



## Vad kan jag göra?

**Köp i första hand** honung som är märkt med det land honungen kommer från. **Läs noga** på etiketten och innehållsförteckningen när du köper honung. **Titta efter** märkningar.

## Äkta eller falsk?



Om det står **blandning av EU-honung och icke EU-honung** på förpackningen kan vi som konsumenter inte veta om honungen är äkta eller inte.

## Duka upp en buffé med smakkompisar

På **hemsidan** hittar du våra broschyrer *Vad är honung* och *Smakkompisar* samt ett underlag för att göra din egen honungsprovning.

**Ladda hem** och njut av en kväll i honungens tecken!



## Hur får man fast honung flytande?



**Fast honung** kan enkelt bli flytande genom att värmas upp i ett vattenbad eller i mikrovågsugn. Värm försiktigt, helst inte över 40 grader så honungen behåller sina nyttiga ämnen.

## Varför blir honungen fast?

Honung är naturligt flytande när den är nyslungad men beroende på vilka blommor bina tar sin nektar från, kristalliseras honungen mer eller mindre fort och blir fast till slut.



**Den fasta honungen**, har däremot rörts om. Detta görs för att honungen ska bli len i konsistensen. En så kallad ymp kan röras i för att den ska bli fast. En ymp är honung som har fått kristallisera färdigt och är helt naturlig. Den kan jämföras med ympen, en bakteriekultur som krävs vid tillverkningen av yoghurt.

## Behåll honungen flytande

Honungen kan frysas för att behålla den flytande konsistensen längre. Då bromsas kristalliseringen in och du kan njuta av flytande honung mitt i vintern.



## Släng aldrig honung!

**Förvaring & hållbarhet**  
Ställ burken mörkt och lite svalt, då håller honungen flera år. **Du kan alltid använda** honungen även om den har jäst, både i bakverk och mat. **Skiktat sig?** Sockerarterna separerar sig. Rör om, ställ burken i kylskåpet så blir den fast igen.



**HONUNGSKOLLEN.se**

Här hittar du information, inspiration och nedladdningsbart material.



## Flytande eller fast honung?



HAR DU KOLL?  
**HONUNGS  
KOLLEN**